

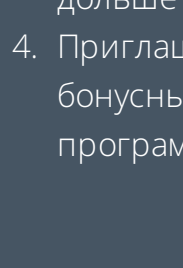


Для «поражения» двух целей используй одно проверенное оружие — единый тренировочный план-специализацию на спину и грудь.

Опытный **23** дня **12** тренировок **~53** минуты

Грудь и спина – аверс и реверс твоего торса. Так что как не крутись, а скрыть их от оценивающих взглядов не удастся. Единственный выход – довести свой тыл и фасад до состояния, в котором не стыдно провести их открытую демонстрацию. В этом тебе поможет наш новый план-специализация «Страйк».

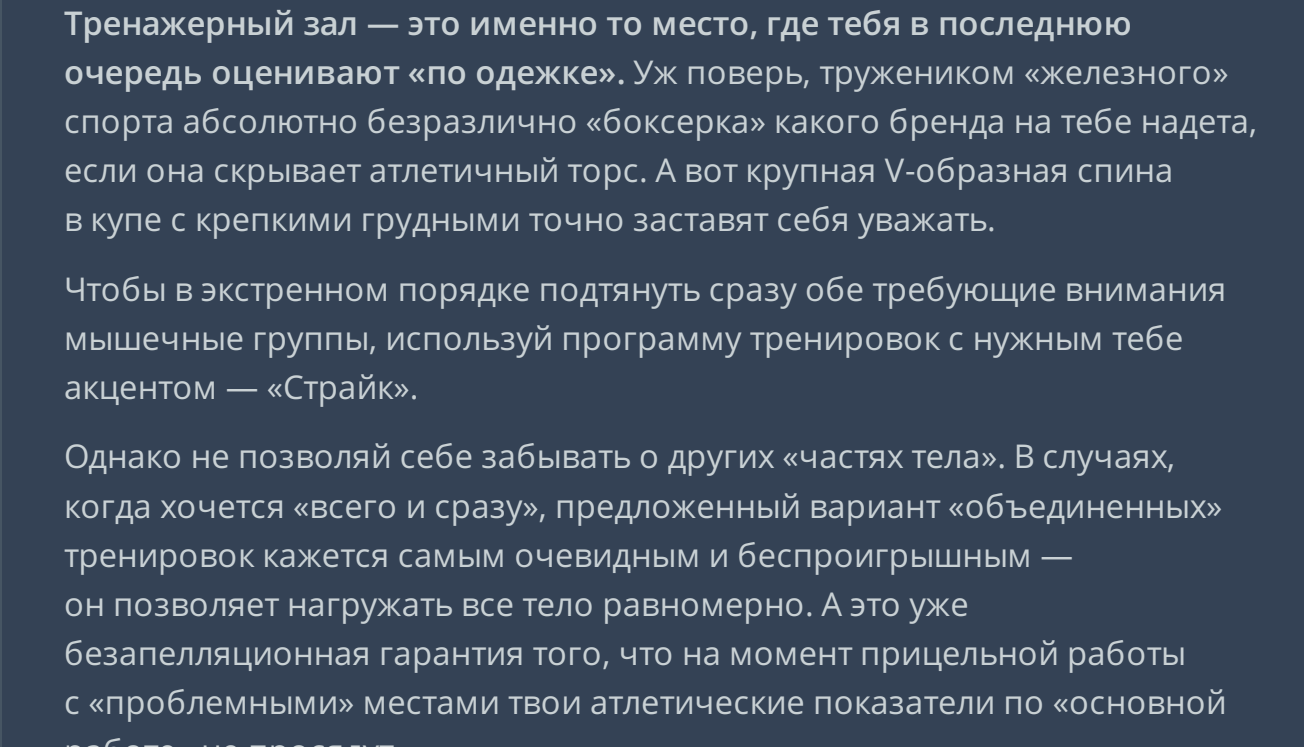
<https://atletiq.com/programma/straiq-akcent-na-grud-i-spinu-1087.html>



Автор:
AtletIQ

AtletIQ — первый в рунете сервис, который объединяет тренеров и спортсменов в единую социальную сеть с помощью универсального конструктора программ и мобильного ассистента для их выполнения.

- Выбирай программу и выполняй тренировки с мобильным ассистентом.
- Чем тяжелее тренировка, тем больше очков ты заработаешь.
- Удержись в ТопЕ спортсменов как можно дольше и стань популярным.
- Приглашай друзей в сервис и получай бонусные пункты для активации закрытых программ!



Экономь время — пробивай грудь и спину одним ударом с прицельной программой «Страйк».

Тренажерный зал — это именно то место, где тебя в последнюю очередь оценивают «по одежке». Уж поверь, тружеником «железного» спорта абсолютно безразлично «боксера» какого бренда на тебе надета, если она скрывает атлетичный торс. А вот крупная V-образная спина в купе с крепкими грудными точно заставят себя уважать.

Чтобы в экстренном порядке подтянуть сразу обе требующие внимания мышечные группы, используй программу тренировок с нужным тебе акцентом — «Страйк».

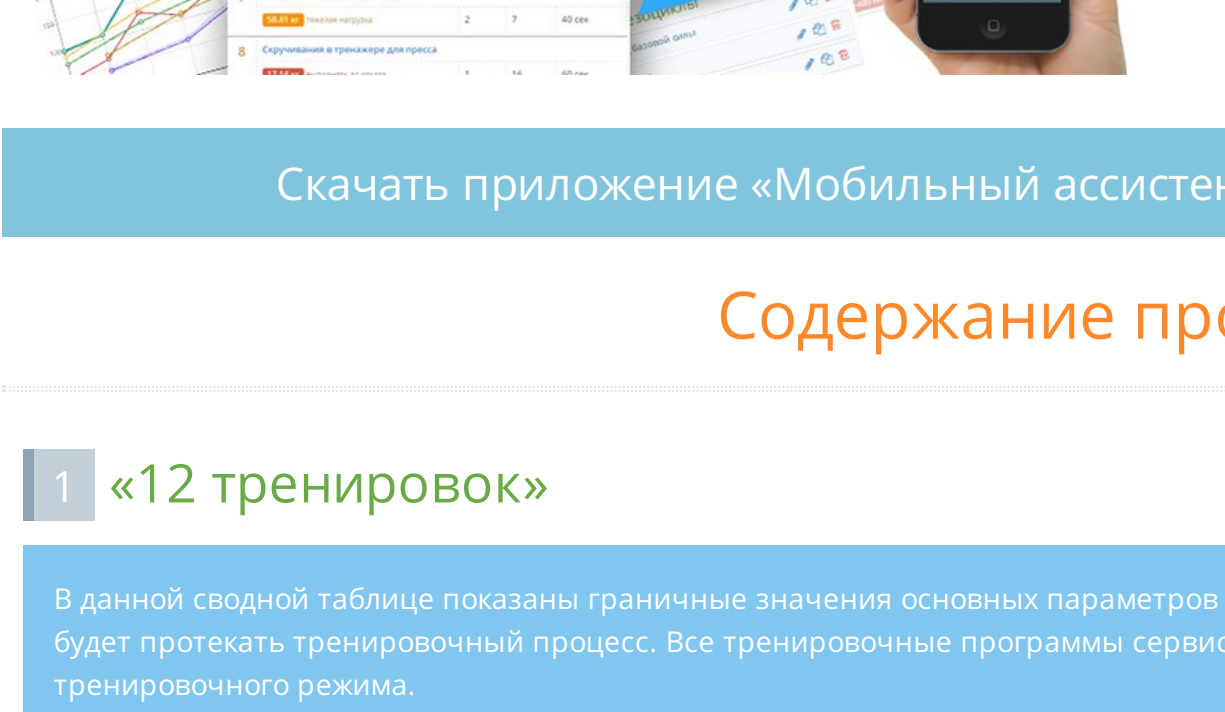
Однако не позволяй себе забывать о других «частях тела». В случаях, когда хочется «всего и сразу», предложенный вариант «объединенных» тренировок кажется самым очевидным и беспроблемным — он позволяет нагружать все тело равномерно. А это уже безапелляционная гарантия того, что на момент прицельной работы с «проблемными» местами твои атлетические показатели по «основной работе» не просядут.

Преследуя такую вот идею, мы предлагаем тренироваться трижды в неделю по схеме трехдневных тренировок, где в недельном микроцикле «периферийным» мышцам груди и спины мы уделим вдвое больше внимания.

Хотя теоретически, программные нагрузки можно «подогнать» под начинающего спортсмена, необходимости в специализации для этого «контингента» тренирующихся нет. Так что массово программ рассчитана на опытного пользователя.

Программа ставит во главу угла работу со свободным весом, что является немалым плюсом для тех, кто тренируется в стандартно-оборудованных залах. Любопытным является режим работы — нам дорога любая прибавка мышц, поэтому нахально «крепим» и быстрые и медленные волокна. Для этого призовем на помощь весь арсенал тренировочных методов — от среднеобъемных сетов базовых движений до высокоповторной изоляции.

И вот тебе опытный совет — на период занятий по программе отрекись от нарциссического самолюбования. Результаты в зеркале оценишь по итогам 4-недельного «курса». Удачи!



Мобильный ассистент для тренировок

Занимаясь с AtletIQ, ты получаешь точно установленную автором программы нагрузку в каждый момент времени выполнения тренировки. На тренировках ты будешь тратить ровно столько сил, сколько требуется, чтобы выполнить задачи тренера по программе.

Скачать приложение «Мобильный ассистент AtletIQ»: <https://atletiq.com/app>

Содержание программы

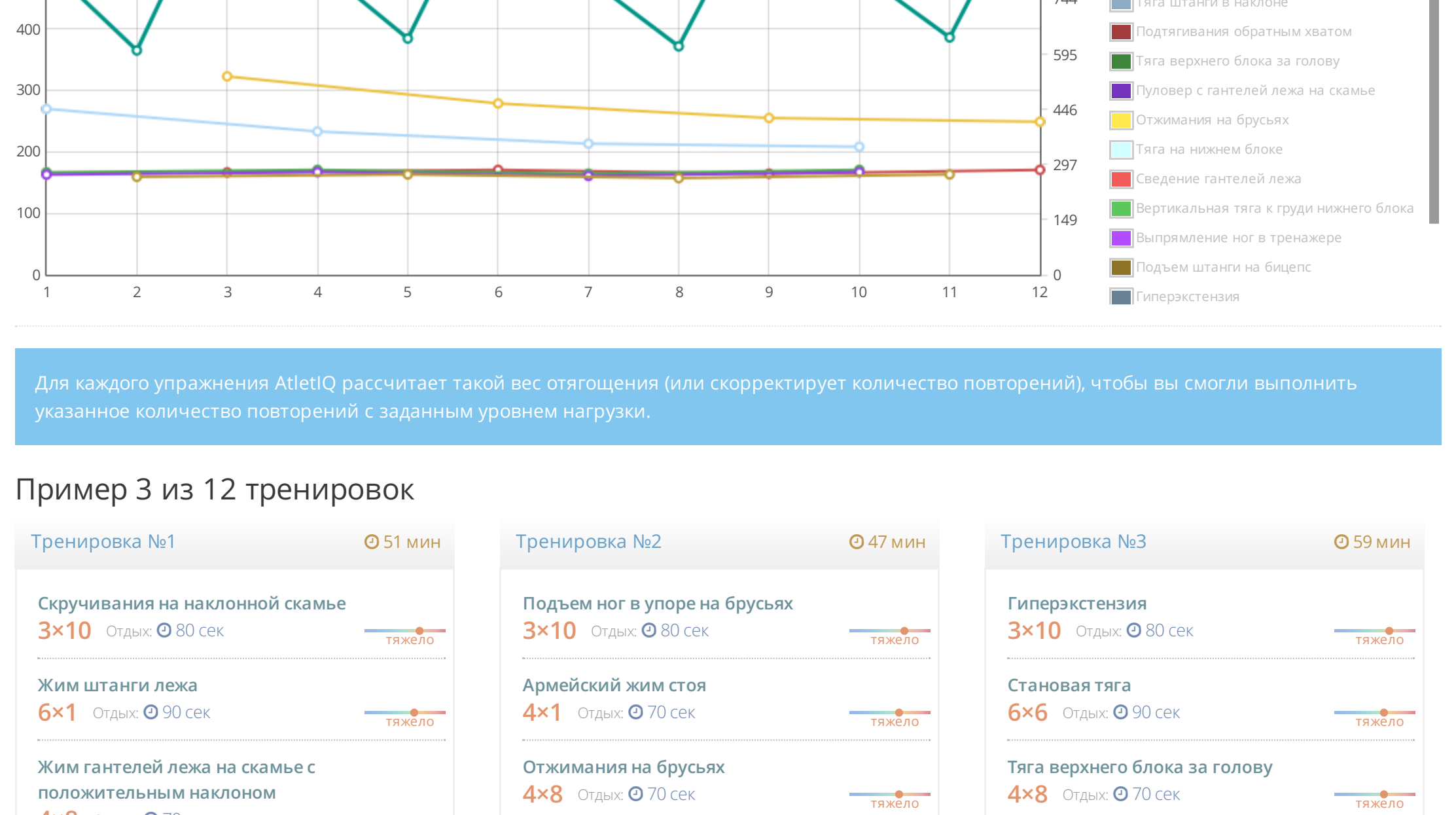
1 «12 тренировок» **Продолжительность в днях: 23** **Тренировочные дни: 12** **Отдых: 11**

В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Скручивания на наклонной скамье	3	10-15	80-85 сек
2	Жим штанги лежа	5-6	6-10	70-90 сек
3	Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	4	8-12	70-85 сек

Интенсивность тренировок по упражнениям

На этом графике представлена информация о том, как будет меняться интенсивность тренировок программы, и какой вклад в общую нагрузку будет вносить каждое из упражнений. Иными словами, вы можете оценить, какие тренировки будут легче, какие — тяжелее.



Для каждого упражнения AtletIQ рассчитает такой вес отягощения (или скорректирует количество повторений), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторений с заданным уровнем нагрузки.

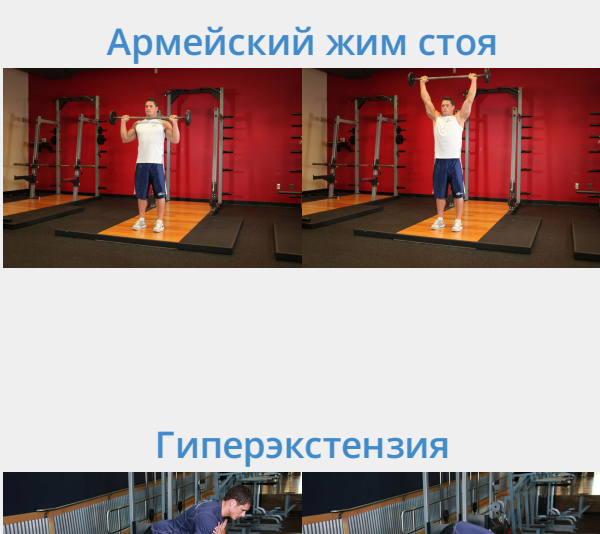
Пример 3 из 12 тренировок

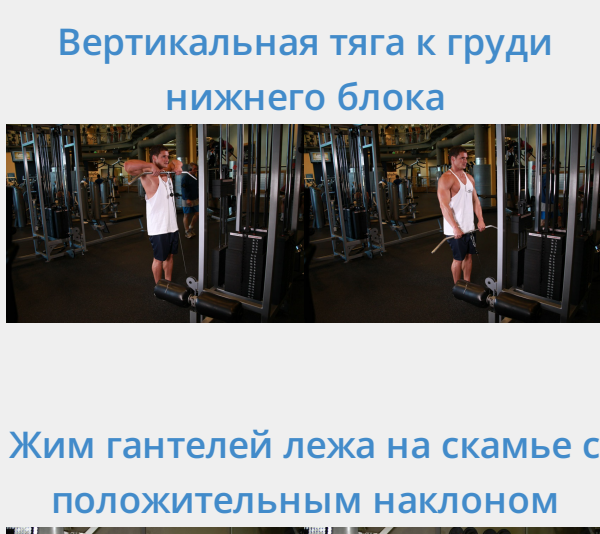
Тренировка №1 51 мин

Тренировка №2 47 мин

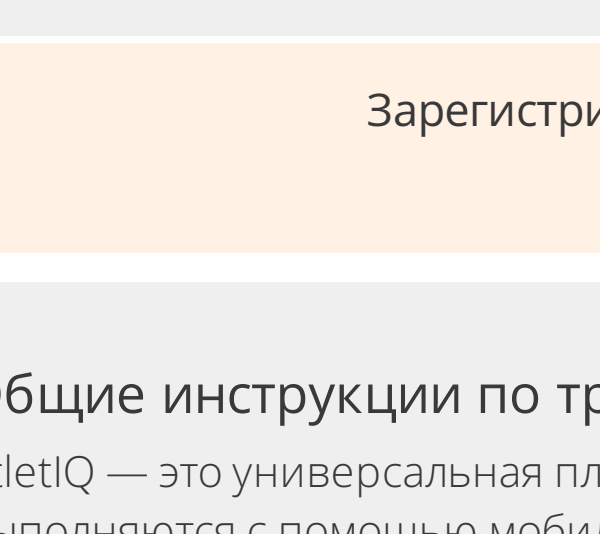
Тренировка №3 59 мин

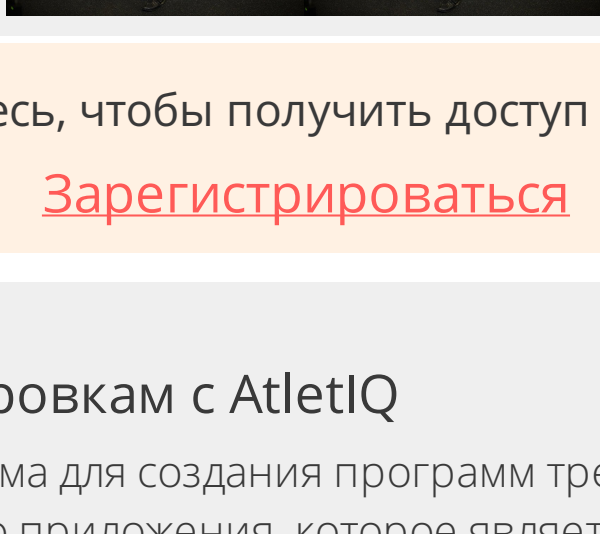
Справочник упражнений программы

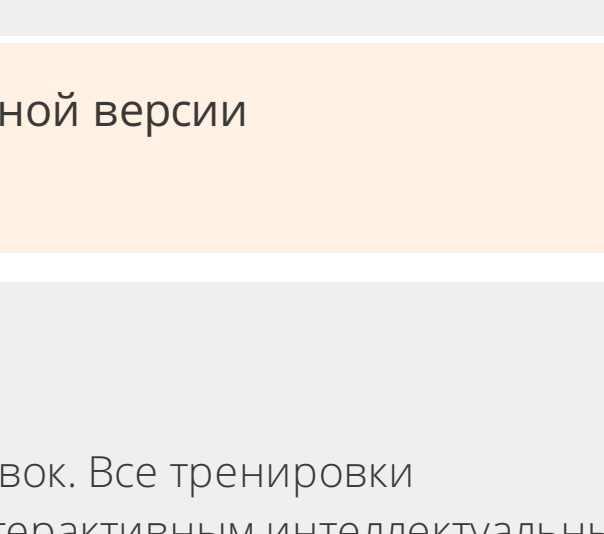
**Армейский жим стоя**

**Вертикальная тяга к груди нижнего блока**

**Выпрямление ног в тренажере**

**Гиперэкстензия**

**Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном**

**Жим штанги лежа**

Зарегистрируйтесь, чтобы получить доступ к полной версии

[Зарегистрироваться](#)

Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

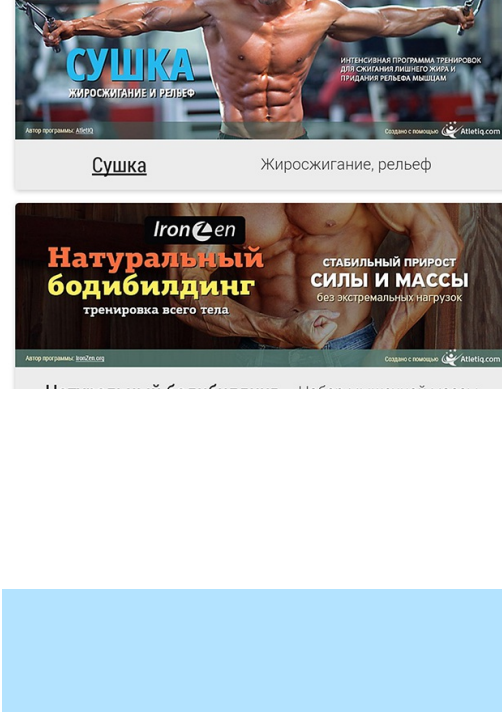
AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

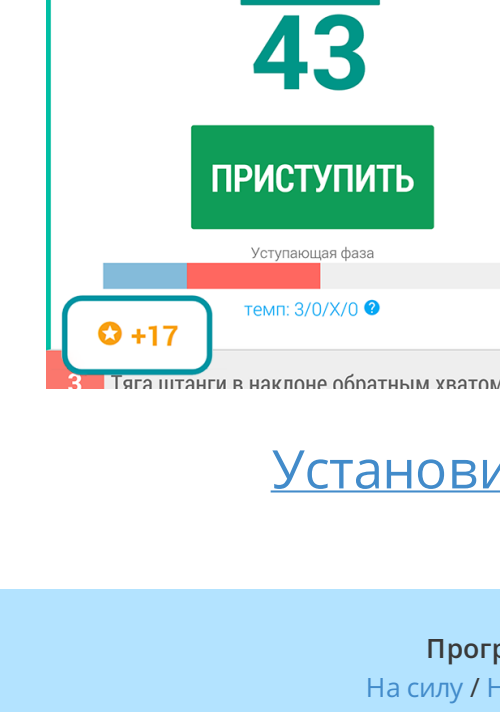
- Нагрузка в программах рассчитывается относительно максимального веса, с которым вы можете выполнить упражнение на 1 раз. Этот показатель также рассчитывается и корректируется в дальнейшем автоматически.
- Для работы приложения требуется доступ к Интернету. Также существует возможность тренироваться по специальному тренировочному бланку, данные с которого после тренировки переносятся в ваш личный кабинет и учитываются в следующих тренировках.
- Во время тренировок вы будете выполнять пошаговые инструкции приложения и оценивать уровень полученной нагрузки после завершения каждого подхода.
- Приложение сопоставит вашу оценку с запланированным уровнем нагрузки и скорректирует ваши показатели в большую или меньшую сторону таким образом, чтобы вы всегда получали заданный по программе уровень нагрузки.
- В тренировочные дни, на которые запланирована работа до отказа, позаботьтесь о наличии страхующего.
- Если вы возвращаетесь к тренировке после продолжительного отдыха, ваши силовые показатели будут пересчитаны в соответствии с длительностью перерыва.
- Старайтесь устанавливать вес отягощения максимально близкий к рассчитанному, насколько это возможно в условиях вашего тренажерного зала.
- Точно следуйте инструкциям по выполнению упражнения, если они указаны. Иначе уровень нагрузки не будет соответствовать запланированному.

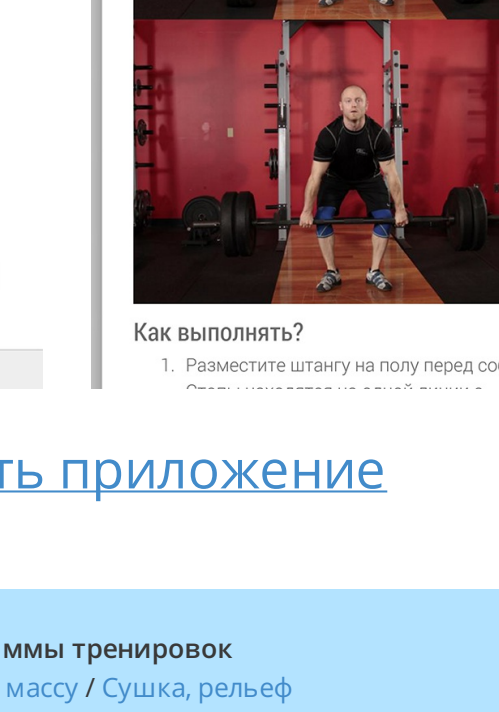
Как пользоваться мобильным ассистентом?

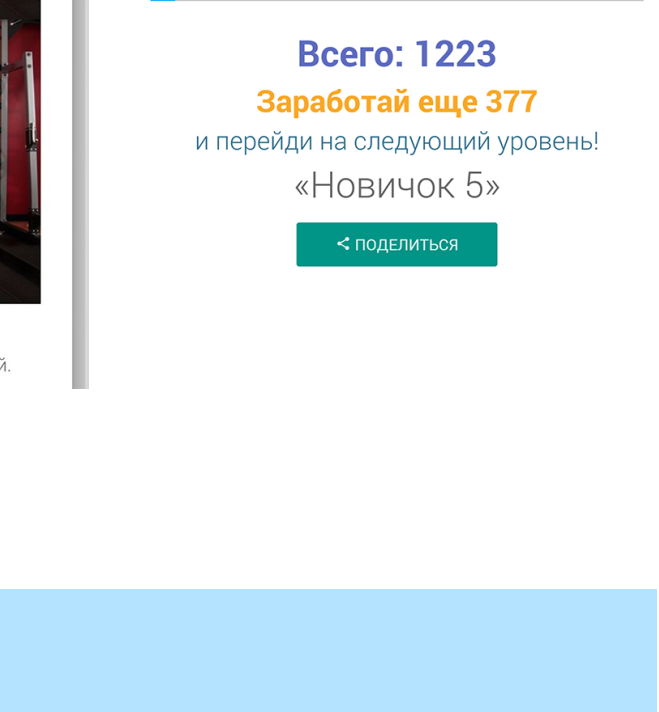
Универсальный конструктор программ AtletIQ позволяет сохранять тренировки в специальном формате, который понимает мобильное приложение.

Автоматическое программирование таймера, отображение индикатора темпа выполнения упражнений, мгновенная корректировка нагрузки под ваши силовые возможности — это далеко не все функции приложения.









[Установить приложение](#)

Программы тренировок
На силу / На массу / Гушка, рельеф

AtletIQ — первый в рунете сервис, который объединяет тренеров и спортсменов в единую социальную сеть с помощью универсального конструктора программ и мобильного ассистента для их контролируемого выполнения.

[Партнерская программа для тренеров](#)

© 2017 — AtletIQ.com